كيف أغير من عاداتي السيئة؟ وأكتسب عادات جديدة؟

إذا اردنا النجاح في تحقيق أحلامنا أو أهدافنا ينبغي أن نبدأ من عاداتنا اليومية البسيطة، فهي المفتاح لتحقيق الغايات. والسؤال المهم ما هي الطريقة الفعالة لتغيير عاداتنا بأقل جهد، بحيث نضمن أن لا نعود لعاداتنا القديمة؟

أولآ... تحديد النية...نقوم بمحاولة تغيير عاداتنا بهدف تحقيق نتيجة معينة وهذا يسبب فشلنا بالالتزام بالعادات الجديدة. لكن الطريقة الصحيحة لتغيير عاداتنا هو أن ننتبه الى أنفسنا وهويتنا عن طريق التركيز على اعتقاداتنا، وافتراضاتنا وقيمنا. ثم تغيير عاداتنا استناداً الى الشخص الذي نحب أن نكونه. وهذه الطريقة أفضل وأضمن على المدى البعيد لأن التغيير يكون من الداخل الى الخارج، بدءآ بهويتنا ثم بالعادات أو النظام وبالنهاية الحصول على النتيجة المرجوة.

1. **من هو الشخص الذي أحب أن أكونه؟ ما هي قيمي؟ ما هي أولوياتي؟**

ثانيآ... من الضروري فهم العادة للسيطرة عليها، العادة تبدأ بتلميح أو بإشارة تقوم بتحفيز رغبة، تقوم بالتسبب برد فعل يقوم بتقديم جائزة وهذه الجائزة ترتبط تلقائيا بالتلميح وهذا يخلق دائرة العادة، بحيث ان تمت اعادتها عدة مرات تصبح العادة تلقائية.

ثالثآ... بما أننا نميل الى القيام بما يريحنا ينبغي أن نبرمج عاداتنا أو الأفعال التي نريد القيام بها يومياً (حتى تصبح عادات في النهاية)، بحيث تحتاج منا الى أقل طاقة أو مجهود. ولنحقق ذلك ينبغي أن نتبع قواعد بسيطة لبناء عادات أفضل. وهذه القواعد هي:

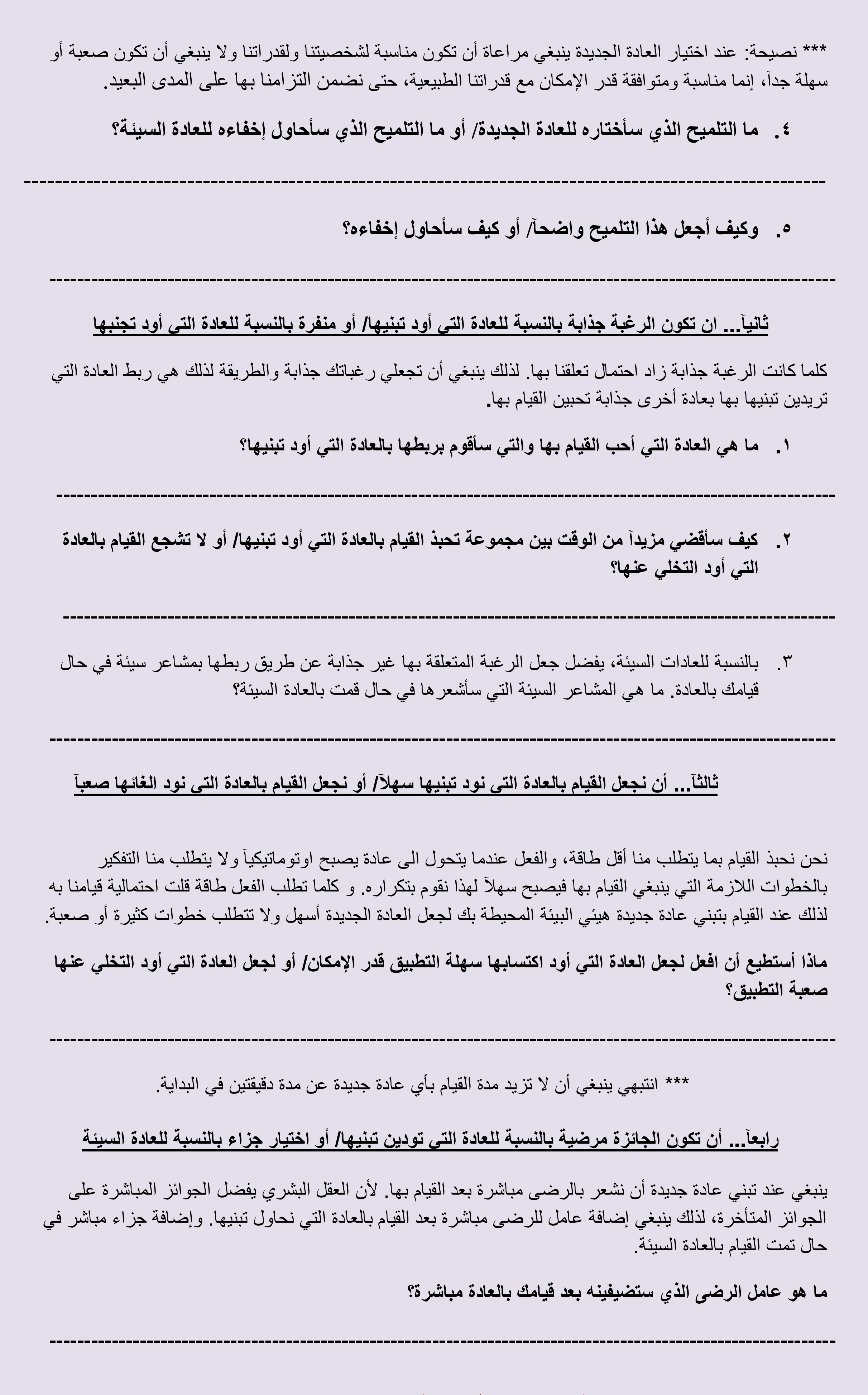
<u>أولاً: أن نجعل التلميح واضحآ (لاكتساب عادة جديدة)، أو مخفيآ (لإلغاء عادة سيئة)</u>

لتكوين عادات افضل ينبغي ان نكون واعيين للتلميحات أو الإشارات التي تحفزنا للقيام بعاداتنا. والتفكير بجميع عاداتنا اليومية والتلميحات التي تحفزها. وبهذه الطريقة بإمكاننا ادراك ما إذا كانت عاداتنا اليومية تقوم بمساعدتنا على ان نصبح الشخص الذي نصبو ان نصبحه، أم تتعارض مع ما نؤمن به. فنستطيع أن نقرر ما هي العادات التي ينبغي ان نبقيها وتلك التي نود الغاءها... وافضل طريقة للقيام بذلك، ولمعرفة افضل لسلوكياتنا اليومية هو:

1. قومي بكتابة قائمة كاملة لعاداتك من لحظة استيقاظك من النوم حتى استسلامك له.
2. قيمي كل عادة أهي سيئة أم جيدة أم طبيعية. فتصبح لديك قائمة كاملة بالعادات التي تريدين ابقاءها أو تغييرها.

العادة	تقييم العادة (جيدة/ سيئة/ طبيعية)

3. **ما هي العادة التي أود تبنيها؟ أو العادة التي أود التخلي عنها؟**



*** نصيحة: عند اختيار العادة الجديدة ينبغي مراعاة أن تكون مناسبة لشخصيتنا ولقدراتنا ولا ينبغي أن تكون صعبة أو سهلة جداً، إنما مناسبة ومتوافقة قدر الإمكان مع قدراتنا الطبيعية، حتى نضمن التزامنا بها على المدى البعيد.

٤. ما التلميح الذي سأختاره للعادة الجديدة/ أو ما التلميح الذي سأحاول إخفاءه للعادة السيئة؟

----

٥. وكيف أجعل هذا التلميح واضحاً/ أو كيف سأحاول إخفاءه؟

<u>ثانياً... ان تكون الرغبة جذابة بالنسبة للعادة التي أود تبنيها/ أو منفرة بالنسبة للعادة التي أود تجنبها</u>

كلما كانت الرغبة جذابة زاد احتمال تعلقنا بها. لذلك ينبغي أن تجعلي رغباتك جذابة والطريقة لذلك هي ربط العادة التي تريدين تبنيها بها بعادة أخرى جذابة تحبين القيام بها.

١. ما هي العادة التي أحب القيام بها والتي سأقوم بربطها بالعادة التي أود تبنيها؟

----

٢. كيف سأقضي مزيداً من الوقت بين مجموعة تحبذ القيام بالعادة التي أود تبنيها/ أو لا تشجع القيام بالعادة التي أود التخلي عنها؟

----

٣. بالنسبة للعادات السيئة، يفضل جعل الرغبة المتعلقة بها غير جذابة عن طريق ربطها بمشاعر سيئة في حال قيامك بالعادة. ما هي المشاعر السيئة التي سأشعرها في حال قمت بالعادة السيئة؟

<u>ثالثاً... أن نجعل القيام بالعادة التي نود تبنيها سهلاً/ أو نجعل القيام بالعادة التي نود الغائها صعباً</u>

نحن نحبذ القيام بما يتطلب منا أقل طاقة، والفعل عندما يتحول الى عادة يصبح اوتوماتيكياً ولا يتطلب منا التفكير بالخطوات اللازمة التي ينبغي القيام بها فيصبح سهلاً لهذا نقوم بتكراره. و كلما تطلب الفعل طاقة قلت احتمالية قيامنا به لذلك عند القيام بتبني عادة جديدة هيئي البيئة المحيطة بك لجعل العادة الجديدة أسهل ولا تتطلب خطوات كثيرة أو صعبة.

ماذا أستطيع أن افعل لجعل العادة التي أود اكتسابها سهلة التطبيق قدر الإمكان/ أو لجعل العادة التي أود التخلي عنها صعبة التطبيق؟

*** انتبهي ينبغي أن لا تزيد مدة القيام بأي عادة جديدة عن مدة دقيقتين في البداية.

<u>رابعاً... أن تكون الجائزة مرضية بالنسبة للعادة التي تودين تبنيها/ أو اختيار جزاء بالنسبة للعادة السيئة</u>

ينبغي عند تبني عادة جديدة أن نشعر بالرضى مباشرة بعد القيام بها. لأن العقل البشري يفضل الجوائز المباشرة على الجوائز المتأخرة، لذلك ينبغي إضافة عامل للرضى مباشرة بعد القيام بالعادة التي نحاول تبنيها. وإضافة جزاء مباشر في حال تمت القيام بالعادة السيئة.

ما هو عامل الرضى الذي ستضيفينه بعد قيامك بالعادة مباشرة؟

*** من أفضل عوامل الرضى الذي من الممكن أن تضيقيه هو شراء تقويم ووضع إشارة كل مرة قمنا بها بالعادة التي نحاول اكتسابها/ أو لم نقم فيها بالعادة السيئة التي نحاول التخلي عنها. (أو استخدام تطبيقات الموبايل الخاصة بتتبع القيام بالمهام).

ما هو الجزاء الذي ستضيفينه في حال لم تقومي بتطبيق العادة الجديدة / أو في حال قمت بالعادة السيئة؟

*** من أفضل الطرق للإلتزام بالعادات هي كتابة اتفاقية تقومين بتوقيعها مع شخص يكون شاهدآ ومسؤلآ عن متابعتك وتقييمك حيث تحددين الجزاء في حال عدم التزامك بالعادة الجديدة. **ويمكنك كتابة نص الإتفاقية أدناه.**

إتفاقية بين --وبين--- **حول العادة --**
أنا الموقع أدناه أنوي بأنني سألتزم بالقيام بالعادة الجديدة/ أو ألغي العادة السيئة------------------------------ **--ابتداءآ من التاريخ ----------------------** **------------- وفي حال لم ألتزم بالعادة الجديدة لأكثر من يومين متتاليين / أو قمت بالعادة السيئه أكثر من ٣ مرات.........** **سألقى الجزاء التالي---**
توقيع الشخص المعني-----------------------------توقيع الشاهد-------------------------------------

*** إذا لم تقومي بالعادة الجديدة مرة واحدة قومي بالرجوع الى العادة في اليوم التالي لأن التخلف عن العادة مرة واحدة، لن يعمل على إفساد شيء. أي شخص بإمكانه أن يخطيء لكن ينبغي أن يرجع بسرعة عن خطاٍه.

<u>متابعة العادة وتقييمها</u>

وأخيرآ بعد تبني العادة الجديدة وبعد أن تصبح أوتوماتيكية والقيام بها يصبح سهلآ ولا نبذل مجهودآ فيها، فإن المشكلة التي تظهر هي أننا لا ننتبه الى الأخطاء الصغيرة التي يمكن أن نقع فيها أثناء تأدية العادة لذلك للوصول الى مرحلة الامتياز في أي عادة ينبغي أن نكون واعيين أثناء القيام بها وإضافة التحسينات عليها كل فترة وفترة، حتى نصل الى مستوى عالي من الإمتياز في عاداتنا.

كيف أقوم بتحسين عادتي والإضافة عليها مرة تلو الأخرى؟

----

*لكل عادة تودين إضافتها أو الغائها من قائمة عاداتك قومي باستخدام نموذج واحد.